

# FITNESS TERRA LUGLIO 2024

...seguirà Agosto...



## Lunedì

**in YOGA**  
09:00 - 09:50

**in BRUCIA GRASSI**  
09:55 - 10:45

**in SPINNING**  
12:45 - 13:35

**in PILATES**  
18:15 - 19:05  
19:10 - 20:00

**in TOTAL BODY**  
18:15 - 19:05  
19:10 - 20:00

**in TRIFORM 40'**  
19:30 - 20:10

**in BOXE UP**  
20:15 - 21:05

## Martedì

**in PILATES**  
09:00 - 09:50

**in PILATES**  
09:55 - 10:45

**in PILATES**  
12:45 - 13:35

**in TRIFORM 40'**  
12:50 - 13:30

**in ABDOMINAL**  
18:40 - 19:10

**in YOGA**  
18:45 - 19:35

**in TRIFORM 40'**  
19:20 - 20:00

**in SPINNING**  
19:30 - 20:20

**in BODY PUMP**  
19:40 - 20:30

**in PILATES**  
20:35 - 21:25

## Mercoledì

**in YOGA**  
09:00 - 09:50

**in G.A.G.**  
09:55 - 10:45

**in TOTAL BODY**  
12:45 - 13:35

**in BRUCIA GRASSI**  
18:20 - 19:10

**in PILATES**  
19:15 - 20:05

**in SPINNING**  
19:30 - 20:20

## Giovedì

**in STRETCHING**  
09:00 - 09:50

**in TOTAL BODY**  
09:55 - 10:45

**in SPINNING**  
12:45 - 13:35

**in ABDOMINAL**  
18:30 - 19:00

**in ZUMBA**  
19:10 - 20:00

**in TRIFORM 40'**  
19:10 - 19:50  
19:50 - 20:30

**in SPINNING**  
20:15 - 21:05

## Venerdì

**in PILATES**  
09:00 - 09:50

**in PILATES**  
09:55 - 10:45

**in TRIFORM 40'**  
12:50 - 13:30

**in STRETCHING**  
18:45 - 19:35

**in G.A.G.**  
18:45 - 19:35

**in BRUCIA GRASSI**  
19:40 - 20:30

## Sabato

**in PILATES *Base***  
09:00 - 09:50

**in PILATES *Avanzato***  
09:55 - 10:45

**in TOTAL BODY**  
10:50 - 11:40

**in SPINNING**  
11:00 - 11:50

## Domenica

**in TRIFORM 60'**  
10:30 - 11:30

**PRENOTAZIONI DA 7 GIORNI AD 1 ORA PRIMA. CANCELLAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO 1 ORA PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.**

**note:** PER FREQUENTARE TUTTI I CORSI FITNESS ACQUA OCCORRE LA PRENOTAZIONE ANTICIPATA ATTRAVERSO L'APPLICAZIONE WELLTEAM OPPURE L'AREA ISCRITTI DEL SITO WEB. GLI UTENTI SENZA PRENOTAZIONE POTRANNO FREQUENTARE TALI CORSI A CONDIZIONE CHE SIANO RIMASTI POSTI DISPONIBILI E SOLO PREVIA PRENOTAZIONE IN RECEPTION. I SUDDETTI CORSI/ORARI POTREBBERO, DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA, SUBIRE VARIAZIONI VOLTE A MIGLIORARE IL SERVIZIO.

**PALINSESTO ESTATE  
VALIDITA' 1/7 - 28/7**



# FITNESS ACQUA LUGLIO 2024

...seguirà Agosto...



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
in ACQUA GYM 09:00 - 09:45	in ACQUA GYM 09:00 - 09:45	in ACQUA GYM 09:00 - 09:45	in ACQUA GYM 09:00 - 09:45	in ACQUA GYM 09:00 - 09:45	in ACQUA GYM 09:00 - 09:45
in ACQUA GYM 12:45 - 13:30	in ACQUA GYM 13:00 - 13:45	in ACQUA GYM 12:45 - 13:30	in ACQUA GYM 13:00 - 13:45	in ACQUA GYM 12:45 - 13:30	Domenica
in ACQUA GYM 19:15 - 20:00	in ACQUA GYM 19:15 - 20:00	in ACQUA GYM 19:15 - 20:00	in ACQUA GYM 19:15 - 20:00	in ACQUA GYM 19:15 - 20:00	
in ACQUA GYM 20:05 - 20:50	in ACQUA <i>Bike</i> 20:05 - 20:50	in ACQUA <b>JUMP</b> 20:05 - 20:50	in ACQUA <i>Bike</i> 20:05 - 20:50	in ACQUA GYM 20:05 - 20:50	

**PRENOTAZIONI DA 7 GIORNI AD 1 ORA PRIMA. CANCELLAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO 1 ORA PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.**

**note:** PER FREQUENTARE TUTTI I CORSI FITNESS ACQUA OCCORRE LA PRENOTAZIONE ANTICIPATA ATTRAVERSO L'APPLICAZIONE WELLTEAM OPPURE L'AREA ISCRITTI DEL SITO WEB. GLI UTENTI SENZA PRENOTAZIONE POTRANNO FREQUENTARE TALI CORSI A CONDIZIONE CHE SIANO RIMASTI POSTI DISPONIBILI E SOLO PREVIA PRENOTAZIONE IN RECEPTION. I SUDETTI CORSI/ORARI POTREBBERO, DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA, SUBIRE VARIAZIONI VOLTE A MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO.

**PALINSESTO ESTATE  
VALIDITA' 1/7 - 28/7**